ОДОБРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Руководитель МО _____ / Попова С.Н. «27» августа 2026 г.	Зам. директора по УВР _____ / С. Н. Попова/ «27» август 2026 г.	Директор ЧОУ «Пермская православная классическая гимназия» _____ Священник П.Ю. Карелин «28» августа 2026 г.

Рабочая программа **на 2026-2027 учебный год**

Название предмета: Физическая культура

Учитель: Полякова Е.В.

Класс 10- 11

Количество часов в неделю: 1

Общее количество часов в соответствии с программой: 34.

Основание для планирования: ***ФГОС, программа, учебный план гимназии, Стандарт православного компонента начального общего, основного общего, среднего общего образования.***

Программа (название, авторы, год издания): Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 -11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2021

Учебно-методический комплекс, ресурсы: Учебник «Физическая культура 10-11 класс» В.И.Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2021

Рабочая программа
по физической культуре 10 – 11 класс

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС среднего общего образования по физической культуре утвержденного приказом Министерства образования и науки России примерной программы «Физическая культура 10-11 классы» коллектив авторов под руководством А.П.Матвеева 10-11 класс Москва « Просвещение» 2021 г.

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В формировании устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В образовательном процессе решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкость, общей выносливости, специальных и специфических координационных) и повышение функциональных возможностей организма (сердечнососудистой, дыхательной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата);

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, спортивные игры: баскетбол, волейбол);

- освоение знаний физической культуре и спорте (физическая подготовка, быстрота, гибкость, координация, ловкость), их истории и современном развитии (Олимпийские игры древности, зарождение Олимпийского движения) , формирование здорового образа жизни (закаливание, гигиена, режим дня, вредные привычки и их пагубное влияние на организм);

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ, физкультминутки, подвижные игры,

корригирующие упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);

- воспитание положительных качеств личности (ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство, терпеливость), норм коллективного взаимодействия (взаимопонимание, взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

2. Общая характеристика, структура и содержание учебного предмета.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя **три основных учебных раздела**:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),
3. «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы: Олимпийские игры древности, Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Краткая характеристика видов спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол), Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели, Здоровье и здоровый образ жизни, Режим дня, его основное содержание и правила планирования, Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования, Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и соотносится с разделом знания о физической культуре: Подготовка к занятиям физической культуры, Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УГГ, физкультминуток, подвижных игр, Организация досуга средствами физической физкультуры» Самонаблюдение и самоконтроль, Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Раздел «Физическое совершенствование», учебный материал, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели, Акробатические упражнения и комбинации, Опорные прыжки, Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), беговые упражнения, прыжковые упражнения, лыжная подготовка, баскетбол, волейбол, общефизическая подготовка, гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика.

3. Место учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 11 класс из расчета 1 ч в неделю в каждом классе и программа рассчитана на 1 год. Она соответствует возрастным особенностям развития личности. В соответствии с требованиями САНПИНа продолжительность занятия – 40 минут. 10 и 11 классы объединяются для занятий учебным предметом «Физкультура» в течение всего 2023-24 учебного года.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов в учебный год
5 класс	1	34	34
6. класс	1	34	34
7 класс	1	34	34
8 класс	1	34	34
9 класс	1	34	34
10 класс	1	34	34
11 класс	1	34	34

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительною сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

5. Планируемые результаты освоения программы учебного предмета.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

5.1. Личностные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты – готовность и способность учеников к саморазвитию и личностному самоопределению. Проявляются они в положительном отношении к физической культуре, накоплении знаний, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенствовании.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

- в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
  культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;

- в области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

5.2. Метапредметные результаты освоения предмета.

Метапрадметные результаты – характеризуют уровень освоения межпредметных понятий и универсальных учебных действий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

- в области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

- в области нравственной культуры:

- **б**ережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- в области трудовой культуры**:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

- в области эстетической культуры:

- формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;

- в области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;

- в области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой

5.3. Предметные результаты освоения учебного предмета.

Предметные результаты – освоение учебного предмета, специфические умения, формирование научного мышления, научной терминологии.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (историческое развитие спорта, направления развития спорта и физической культуры, ЗОЖ);

- в области нравственной культуры (проявление инициативы и творчества, помощь занимающимся, дисциплинированность, уважение к сопернику);

- в области трудовой культуры (преодоление трудностей, самостоятельные занятия, обеспечение техники безопасности);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, культура движений, наблюдение за изменением физического развития);

- в области коммуникативной культуры (доступно излагать знания, формулировать цели и задачи, уметь судить соревнования);

- в области физической культуры (отбирать физические упражнения по функциональности, регулировать величину физической нагрузки, проводить самостоятельные занятия).

Методические особенности организации учебного процесса будут осуществляться с помощью следующих методов обучения:

- словесный метод (объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии, замечания, распоряжения, команды, указания);
- наглядный метод (демонстрации, демонстрация наглядных пособий, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей тела в отдельные моменты двигательных действий);
- метод упражнений (целостно-конструктивный, расчленено - конструктивный);
- проблемный метод (частично поисковый, метод проектов).

Для развития двигательных способностей используются методы**:**

- стандартного упражнения (стандартно-повторного, стандартно-непрерывного);
- переменного упражнения (переменно-интервального, круговая тренировка);
- игровой;
- соревновательный.

Планируемые результаты изучения предмета.

Ученик научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и
- физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа

6. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу, волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Учебный план. 10-11 класс.

	В учебный год
Кол-во недель	34
Число уроков	34
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	В процессе урока
Физическое совершенствование	
Легкоатлетические упражнения	11
Гимнастика с элементами акробатики	8

Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	6
Лыжная подготовка	9
Всего часов	**34**

7. Тематическое планирование. Контроль уровня достижения планируемых результатов.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м., с.	8,20	8.20	8.80	9,60	10,00	10,40
2	Бег 2000 м.	9,20	10,00	11,0	10,20	12,00	13,00
3	Бег 3000 м.	13.00	15.00	16.30	Без учета времени		
4	Прыжок в длину, см.	235	220	200	185	175	155
5	Метание мяча 150 гр., м.	45	40	31	28	23	18
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	12	10	8	-	-	-
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз	-	-	-	18	13	7
11	Бег на лыжах 3,5 км. (мин)	17,30	18,00	19.00	19.30	20.00	21.30

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков учащихся.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов, при условии систематических занятий, дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Календарно-тематическое планирование 10- 11 класс

№урока	Название темы (раздела)	Количество	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС		
			Личностные	**Метапредметные**	**Предметные**
	Легкая атлетика	**5**			
1	Инструктаж по ТБ. Понятие об утомлении и переутомлении.	1	Овладеть знаниями об утомлении и переутомлении.	Находить информацию об утомлении и переутомлении в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний об утомлении и переутомлении. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Финальное усилие.	1	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Освоить технику бега с низкого старта. Уметь выполнять стартовый разгон, демонстрировать физические скоростные возможности.
3	Развитие скоростной выносливости	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.

4	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в шаге.	1	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков.	Овладеть знаниями о технике прыжка в длину с разбега и в шаге. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков. Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой прыжка в длину. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.
5	Прыжок в высоту с разбега.	1	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Овладеть техникой прыжка.
	Спортивные игры. Баскетбол.	**2**			
6	Инструктаж, Т.Б. Стойки, передвижения , повороты, остановки игрока.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов передвижений в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике передвижения в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения передвижений. Оценивать приобретенные навыки	Овладеть техникой выполнения элементов передвижений в баскетболе.

				овладения передвижений в баскетболе.	
7	Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой ловли и передачи в баскетболе.	Анализировать технику передачи мяча в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время выполнения передачи мяча в баскетболе. Контролировать и оценивать выполнение передачи мяча в баскетболе.	Освоить технику ловли и передачи мяча.
	Гимнастика.	**8**			
8	ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять кувырок вперед и назад.
9	Упражнения в равновесии.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений в равновесии.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений в равновесии. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.	Освоить упражнения в равновесии.

				Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить.	
10	Развитие силовых способностей.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения упражнений на развитие силовых способностей.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений на развитие силовых способностей.	Выполнять упражнения на развитие силовых способностей.
11	Лазание по канату в два приема.	1	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания.	Выполнять лазание по канату.
12	Развитие координационных способностей.	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить	Овладеть упражнениями для развития координации.

				для развития координации.	
13	Лазание по канату. Полоса препятствий.	1	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания.	Выполнять лазание по канату.
14	Опорный прыжок.	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.
15	Опорный прыжок	1			
	Лыжная подготовка	**10**			
16	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременные и	1	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов.

	двухшажные ходы.		освоение социальной роли обучающегося.	Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	
17	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику перехода с попеременных ходов на одновременные.
18	Повороты со спусков вправо и влево.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы.	Знать технику выполнения спуска и поворотов.
19	Передвижение на лыжах со средней скоростью 5км.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.Кататься на лыжах, применяя различные ходы.	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции5 км на лыжах.
20	Торможение «плугом». Подъем скользящим шагом.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать технику выполнения торможения «плугом», технику подъема скользящим шагом.
21	Техника выполнения	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Освоить технику выполнения конькового хода.

	конькового хода.			Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	
22	Коньковый ход. Преодоление контр уклона.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов.
23	Спуски со склонов. Повороты на месте махом.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.		Знать технику выполнения спусков.
24	Соревнования по лыжным гонкам .	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.		Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах.
	Спортивные игры. Волейбол.	**3**			
25	ТБ на уроках волейбола. Терминология.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу. Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в волейболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.

26	Стойки и передвижения игрока.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу. Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений	Иметь представление о технике передвижений в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.
27	Техника защитных действий. Одиночное блокирование.	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.
28	Групповое блокирование.	1	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то какие элементы волейбола	Освоить командную тактику игры в волейбол.

				освоены и какие еще нужно освоить.	
	Легкая атлетика.	**6**			
29	Инструктаж по ТБ по л/а. Преодоление препятствий.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега с препятствиями.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.
30	Гладкий бег.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.
31	Кроссовый бег.	1	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Освоить технику бега на длинные дистанции.

32	Развитие выносливости.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на длинные дистанции.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью
33	Метание теннисного мяча в цель и на дальность	1	Проявлять внимание и ловкость во время метания.	Находить информацию о понятии «Демонстрация упражнений». Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время метания. Регулировать свою нагрузку при овладении метания теннисного мяча.	Овладеть техникой метания малого мяча.
34	Контроль двигательной подготовленности.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности.	Знать правила выполнения двигательного режима